



AGAPLESION
DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG

Ernährungstagebuch,
Datum.....



Zertifiziertes **Kompetenz-**
Zentrum für Adipositaschirurgie

Uhrzeit	Essen (Portionsgröße angeben z.B. ein Teller voll, Kinderportion bzw. Grammangaben)	Trinken (ml angeben bzw. 1 Tasse, 1 Kaffeebecher, 1 Glas)	Bewegungsverhalten (Angabe von allen körperlichen Aktivitäten wie Sport aber auch Fusswege und Wege zur Arbeit mit Bus und Bahn)